உ

கடவுள் துணை.

விவேக திவாகரன்

திருச்செங்கோட்டில் மாதந்தோறும் பிரசுரமாகும்,
ஒரு தமிழ்ப் பத்திரிகை.

"தொட்டனைத் தூறு மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறு மறிவு" திருவள்ளுவர்.

தொகுதி க] இராக்ஷஸ ௵ ஆடி-ஆவணி ௴ [பகுதி ச-ரு.

உள்ளுறை.

ஆரிய சரித்திரங்கள்—பத்திராசிரியர் 73
ஆதி தோற்றம்—'மரபு' தற்புருஷசிவம் 75
பெண்களின் தற்கால நிலைமை—T S. சேதுராமய்யர் B.A., B.L. 77
கா மூதுகோல்—ஸ்ரீமத். S. M. நாராயணசாமி பிள்ளை ... 80
பழங்கவித் திரட்டு—அஷ்டாவதானம். C. V. சேஷாசல நாயுடு 82
கலைப்பிரியம்—ஸ்ரீமத். K. V. சுப்பிரமணிய அய்யர் B. A. B. L. 83
வாத்தியக்காரனும், வாத்தியமும்—ரெவரெண்டு விட்னி 86
இந்து சுயபாக சாஸ்திரம்—ஜகதீஸ்வர அய்யர்... ... 89
(ஆர்ச்சலாஜிகல் டிபார்ட்மெண்டு)
சென்றக்கு—பத்திராசிரியர் 17
விளம்பரங்கள் 1

பத்திராசிரியர்—தி. அ. முத்துசாமிக் கோனார்.

திருச்செங்கோடு விவேக திவாகரன் அச்சுக்கூடத்தில்
பதிப்பிக்கப்பட்டது.

வருஷம் ஒன்றுக்கு ரூ. 3.] 1915. [தனிப்பிரதி 6 அணா.

பெண்ணும், தாவரம் கோடி முகபேதத்திற்கும் ஒரொரு ஆணும் மேற்படி பெண்ணும பிறந்தன. இவைகளால் அநந்த முகபேதம் விரிந்தது. இவைகளில் ஒரு முகபேதத்தி லொரு முகபேதந் தோன்றுவதுமுண்டு. ஆக இது தோற்றமென்றறிக.

தத்புருஷ சிவம்.

பெண்களின் தற்கால நிலைமை.

1. இந்தியாவில் சிலகாலமாய்ப் பொதுக்கிளர்ச்சி உண்டாய்; நமது ஸ்திரீகள் தம் முன்னேற்றத்திற்குத் தகுந்த வழிகளைத் தேடிவருகிறார்கள். போபால் (Begum) மகாராணியார் தம கோஷா (purdah)வை நீக்கி சக்கிரவர்த்தியின் மகுடாபிஷேகத்தினன்று பவனி வந்தார். ஐக்கிய மாகாணத்தில் ஓர் ஹிந்து பெருமாட்டி முனிசிபல் கவுன்சிலராகத் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டார். மிஸஸ். Tenant என்னும் அமெரிக்கா மாதின் நற்போதனையின்பேரில, தென்னிந்தியாவில் சென்னபட்டணம், மதுரை, காகினாடா, தஞ்சை முதலிய இடங்களில் பாலிய விவாகத்தை நிறுத்தி, ருதுமதி விவாகத்தை விருத்தி செய்ய ஹிந்து விவாக சீர்திருத்த சங்கங்களை, ஐஸ்வரியமும் செல்வாக்குமுள்ள உயர்குல ஸ்திரீகள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். பம்பாயில் சேவசாதன் (Seva Sadan) சொஸைட்டி மிஸஸ், ரானடேயின் அக்கிராசனத்தின் கீழ் (Social Service) ஜனசமூகத்திற்கு பல வழிகளில் தம் கடமைகளைச் செலுத்தி வருகிறார்கள். சமீபத்தில் ஆங்கில தேர்ச்சிபெற்று கவிபாடவல்ல (poetess) மிஸஸ். சரோஜினி நாயிடு பம்பாயில் ஒரு விசேஷ பிரசங்கம செய்தார். ஐரோப்பாவில் மகாயுத்தத்தில் காயமடைந்த வீரர்களின் சிகிச்சைக்காக கிராமங்கள் தோறும நமது ஸ்திரீகள் தனியே பணஉதவி செய்வதுடன் நில்லாமல், இந்தியத் துருப்புகளின் சௌகரியத்திற்காக மேஜோடு, கழுத்துப்பட்டை, வலைப்பை, கைக்குட்டை முதலிய சித்திரமான சாமான்களைத் தங்கள் கைகளினாலேயே செய்து அனுப்பி வருகிறார்கள்.

என்றாலும், இந்துக்களில் ஸ்திரீகளின் நிலைமையைப்பற்றி அபிப்பிராயங்கள் பலவிதமாயிருந்து வருகின்றன. சிலர் ஸ்திரீகளை ஆடு மாடுகளாகக் கருதவேண்டுமென்றும், புருஷர்களின் சுகத்திற்கே ஏற்பட்டவர்களென்றும் அபிப்பிராயப்பட்டு அம்மாதிரியே அவர்களை அமுல் நடத்தி வருகிறார்கள். மற்றொரு சாரார், ஸ்திரீகள் வீட்டுக் காரியங்களைப் பார்த்துக்கொள்ளவும், குழந்தைகளைப் பெறவும் பேணவுந்தான் தகுதியுடையவர்களென்று கருதுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் ஸ்திரீகள் வீட்டுக் காரியங்களோடு நில்லாமல் சமூகத்தில் பழகி அதற்குற்ற நன்மைகளைச் செய்துவரலாமென்று எண்ணுகிறார்கள். ஆங்கிலங்கற்ற ஏனையோர் சிலர், ஸ்திரீகள் புருஷருடன் சமத்துவம்பெற வேண்டுமென்றும், ராஜாங்கத்திலும், சமூகத்திலும் சகல சுதந்தரங்களைப் பெறலாமென்றும் வற்புறுத்துகிறார்கள். ஆதிகாலத்தில ஹிந்து ஸ்திரீகள் ருக்வேதத்தில் கூறியபடி சமத்துவமாயிருந்து மேம்பாடு அடைந்து வந்தனர். ஆரியரின் கிருகங்களில் ஸ்திரீ எஜமானியாயும், குலதெய்வமாயும் பாவிக்கப்பட்டாள். தத்துவ சாஸ்திரம் அவளுடையது. நாம் லீலாவதியில் அதைப் பார்க்கிறோம். மதம் அவளுடையது. வானப்பிரஸ்தாச்சிரம ரிஷியாகிய தன் புருனோடு வனத்தில் தவம் செய்த சந்ததியைப் பார்க்கிறோம்.

மேவதி, நாவல்களின் கதாநாயகியாய் இருக்கப்பார்க்கிறோம். யுத்தத்தினின்றும் அவர்கள் விலகிக்கொள்ளவில்லை. சுமத்திரை அர்ச்சனனுடைய யுத்தரதத்தை சாரத்தியம் செய்யக் காண்கிறோம்.

நமயில் ஐஸ்வரியம், வித்தைகளுக்குத் தெய்வங்களாகிய லக்ஷ்மி, சாஸ்வதி ஸ்திரீகளே. ஆபததை நீகக துர்க்கை தெய்வமாய் விளங்குகிறாள்.

பசியைத் தீர்க்கும் அன்னபூர்ணி தெய்வமாயும், லோகமாதா காரைக்காலம்மை, சூடிகொடுத்த நாச்சியார், நச்செள்ளையார், காக்கைபாடினியார், ஜகதாத்திரியாகவும் ஸ்திரீ விளங்குகிறாள். மைத்ரேயர், கறகி, ஒளவையார் இவர்கள் வித்தையில் தேர்ச்சி பெற்று நூலாசிரியராகவும், சபையில் பிரசங்கிகளாகவும் முன் வந்திருக்கின்றனர்.

இம்மட்டோ, புலோமையின் புத்திரி ஷசி, காமையின் புத்திரி சிரத்தை, சாதியின் புத்திரிகோரவி, அம்ரிணு புத்திரி வாக்கு, அகஸ்தியர் பத்தினி லோபாமுத்திரை முதலிய பெண்மணிகள் வேதத்தில் சில பாகங்களுக்குக் கர்த்தாக்களாகவும் விளங்குகிறார்கள்.

ஸ்திரீகளைப்பற்றி ஆரியரின் அபிப்பிராயங்கள் அவ்வளவு சிறந்தனவாயிருந்தன.

தற்காலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குத் தங்கள் படிப்பிற்கும், அபிவிருத்திக்கும்போதுமான சுதந்தரம்கொடுக்கப்படவில்லையென்று விசனப்படுகிறோம். பத்துவயதிற்குமேல் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்புகிறதில்லை. கல்யாணமானால் கல்வியை கட்டோடு நிறுத்திவிடுகிறார்கள். பெண்கள் தனியேவிடப்பட்டால் தங்களைத் தாங்களே காப்பாற்றிக்கொள்ளப்போதுமான மனோதைரியமும், திடனும் உடையவர்களல்லவென்றும், நம்கண்பார்வையிலேயே இருக்கவேண்டுமென்றும், இல்லாவிடில் நெறிதவறுவார்களென்றும் தப்பபிப்பிராயம் குடிகொண்டிருக்கிறது. பெண் பிள்ளைக்கு கற்பேயொழிய கட்டுங்காவலும் நன்மைசெய்யாதென்பதை இவர்கள் உணரவில்லையே! ஸ்திரீகள் தங்கள் சொந்த புருஷன் பக்கத்தில் இருக்கவும் பேசவும் போகவும் போதுமான சுதந்திரம்பெறவில்லையே! வண்டியில் ஏறினால் ஸ்திரீகளை வண்டிக்காரனிடம் முன்பக்கம் தள்ளிவிட்டு புருஷன் பின்புறம் திரும்பிக்கொண்டு உட்கார்ந்துபோகும் காட்சியைப் பார்க்காதவர்களில்லை. ஏககுடும்ப வாழ்க்கையில் பெண் மாப்பிள்ளை சுகப்படுவதைப் பார்த்து பெண்களின் பெற்றோர்சந்தோஷமடைகிறார்களே யொழிய, சாசமாயிருப்பதை பெண்ணின் மாமி மாமனார் மனதார விரும்புவதில்லை. ஸ்திரீ, புருஷனுக்கு யுக்தி யோசனைசொல்லி மந்திரியாகவிருக்கும் பதவி அவளுடையதென்று திருவள்ளுவ நாயனார் கூறியிருக்கிறார்.

ஸ்திரீ தன் அபிவிர்த்திக்குப்போதுமான சுதந்திரம்பெற்றுத் தன் குடும்பத்திற்கு மட்டுமேயன்றி ஜனசமூகத்திற்கு விசேஷ நன்மை செய்யக் கடமைப்பட்டவள். சுகாதாரம அநாதிக் குழந்தை

களைக் காபபாற்றல், (production of children) போன்ற விஷயங்களிலே ஸ்திரீகள் விசேஷ உதவி செய்யலாம.

அவளை மறுபடியும் லீலாவதி, சுமத்திரை, மாலதியாக நடத்துங்கள். அவள் உங்கள சாஸ்வதியாகவும், இலக்ஷிமியாகவும், துர்க்கையாகவும், அன்னபூர்ணியாகவும, ஜகதாத்ரியாகவு மிருந்து உதவி செய்யக் காணலாம்.

T. S. சேதுராமய்யர் B. A. B. L.

எழுதுகோல்.

பரஸ்பர ஒற்றுமையும் நமபிக்கையும் உள்ள பூர்வத்தில் நமது முன்னோர்கள் சகல வியவகாரங்களையும வாய்மொழியாக நடத்தி வநதார்கள். பின்பு இலைகளில் நககசகுறிகளிட்டும், கயிற்றில் முடிகள்போட்டும் அதன் மூலமாய்க் கொடுக்கல் வாங்கல் முதலியன நடைபெற்று வநதன. இதில முன்சொன்ன இலையில் நகக்குறிகளிட்டனுப்புவதைக் கிள்ளாக்கு செல்லுதல என்னும் வார்த்தையை இன்றளவும் தப்புகொட்டி தாசர்களால் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. அன்றியும் புத்தகததிலுள்ள தாள்களுக்கு இலை என்று பொருள்படும் (leaves) லீவ்ஸ் என்னும் பதத்தை ஆங்கிலரும் உபயோகத்தில் வழங்கிவருகிறார்கள். மேற்கூறிய கிள்ளாக்கு செலலல் எவ்வாறெனில் ஒருவன் தனக்கு மற்றொருவனால் வரவேண்டிய பாக்கியை ஒரு இலையில் நகத்தினால் ஒருவித அடையாளம் செய்துக்கொடுத்தும், அல்லது அவ்விலையில் ஏற்பட்ட தொகையைத் தான் பெற்றுக்கொண்டதாயும் அதற்கோர்வித குறிகள் செய்தும் கொடுத்து வருகிறார்கள். இது நிற்க கயர் முடிபோடலாவது ஆத்திமரத்தின் நாரினால் முறுக்கிய ஓர் கயற்றில் 10 ரூபாய்க்கு ஒரு முடியாகப் போட்டு கடன் வாங்கிப்போய்த் திரும்பக்கடன் கொடுக்கும் காலத்தில் கடன்பட்டோனே அம்

முடியைய அவிழ்த்துக்கொடுத்துப் போகிறார்கள். இவ்வழக்கம் விசேஷமாய் சேலம ஜில்லாவிலுள்ள சின்னக்கல்ராயன், பெரியக்கல்ராயன் முதலான மலைபிரதேசங்களில் வசிக்கும் மலையாளிகளால் இன்றும அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. பின்னர் நாளடைவில் நாகரீகம் முதிர்ச்சிபெறச் செம்பு, பித்தளைத் தகடு இவைகளினால் இருப்பாணிகளைக்கொண்டு எழுத்துகளை உருவப்படுத்தியும், பின்னர் பனை ஓலைகளிலும எழுத்தாணியைக்கொண்டும ஆனைத்தந்தம், தட்டோடு முதலானவைகளைக்கொண்டும் எழுதிவநதார்கள். இவ்வழக்கம் கிறிஸ்து பிறககுமுன் ஒரு நூற்றாண்டுககுமேல் எனப்படும. அச்சமயம் பதமிட்ட தோல், மரப்பலகை இவைகளில் எழுதும் வழக்கமும் இருநது வநதன. பின்பு எட்டாவது சகாப்தத்தில் மறுபடியும் தோலில எழுதும் வழக்கம் அதிகரித்தது. இதற்கு முன்னரே சீன தேசத்தார் காகிதத்தில் எழுதிவநதார்கள். இக்காகிதம் செய்யும முறையை முதன் முதல ஓர் ஜாமனியன் சீனதேசம் போய்க்கற்று வந்து இங்கிலாந்தில உள்ள கென்ட் என்னும் மாகாணத்தில டார்ட் போர்ட் என்னும் பட்டணத்தில் 1586-வருஷத்தில் ஓர காகிதசசாலையை ஸ்தாபித்தான். அப்படி ஸ்தாபித்தும் காகிதம் செய்யும் முறை ஒழுங்குபட்டுவர 150 வருடங்கள் சென்றன. பின்னர் ஆங்கில விற்பன்னரான தாமஸ் வாட்கின்ஸ் என்பரால் திருந்திய முறை ஏற்பட்டது. பின்பு 1713 வருஷத்தில் தான் முதன்முதல் இரும்பு எழுத்தாணியை எழுதுகோலாக உபயோகித்து வநதார்கள். இவ்வழக்கம் முதிர ஜனங்கள் ஒருவருக்கொருவர் பிணக்குண்டாகுங்கால் அவ்வெழுத்தாணியைக்கொண்டு ஒருவரை ஒருவர் குத்திக்கொல்லத் தலைப்பட்டார்கள். இவ்விக்கினத்தை முன்னிட்டு ரோம் நகரவாசிகள் இதை விலக்கி சன்ன எலும்பு, தந்தம் இவைகளைக்கொண்டு எழுதிவநதார்கள். அதன் பின்னர் நாணல் தட்டு, பட்சிகளின் இறகு இவைகளைக்கொண்டும் எழுதும வழக்கம் ஏற்பட்டது. இப்பொழுது அநதஸ்தைப்போல் தங்கம், பொன், வெள்ளி, இரும்பு, முதலான லோகங்களினால் செய்துவரும் எழுதுகோலினால் எழுதப்படுகின்றது.

S. M. நாராயணசுவாமி பிள்ளை.

பழங்கவித் திரட்டு.

நம் தமிழ் நாட்டில் ஜமீன்தார் முதலிய சமஸ்தானத்துப் பெண்கள் சபையில் பேசும் வன்மையும், கவிகள் பாடும் வன்மையும் உள்ளவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள். இப்பொழுது புரவிபாளயம் ஜமீன்தாரணியவர்களுக்கு நல்லவாசிப்பு உண்டு. சமீபகாலத்தில் பாளயங்கோட்டையில் கூடிய மாதர் சங்கத்தின் அக்கிராசனத்தை வகித்து நடத்தினார்கள். முன் காலத்திலும் கவிநலம் பொருந்தப்பாடும நல்லார்களிருந்திருக்கிறார்கள். திருஷ்டாந்தமாக சில காலத்தின் முன் தமிழருமை யறியும பிரபுவாகிய கன்னிவாடி ஜமீன் சமஸ்தானம் மலையாண்டியப்ப நாயக்கரவர்கள் தமது தருமபத்தினியார பஹிஷ்டியான 4-ம் நாள் வெளியிலிருந்தபொழுது எழுதிய சீட்டுக்கவி.

நாணல்வலைத்துச் சிலைகைக் கொடுமத னப்பயல்தான்
தோணுவுருவம் எதிர்தோற்றி வாளிதொடுத்தன னால்
சேணார்ந்தமைக்குழற் பெண்ணே யுனையோர் தினமெனினுங்
காணாத நாளல்ல வோவெகு நாளெனக் காண்கின்றதே.

மனைவியார் எழுதியனுப்பிய விடை.

முத்தமிழ் வாணர் தமக்குப் பொன்வாரி முகிலெனவே
நித்தங் கொடுக்கும் துரைச்சிங்க மேமத னேர்ந்தனனு
இத்தரு ணத்தில் அவனுக்கு நான்லங் திருந்துகொண்டு
புத்திகள் சொல்லுகின் றேன்சற்று நேரம் பொறுத்திருமே.

இச்செய்யுளைக் கொண்டுவந்த பாங்கிக்கு தமிழருமைகண்ட ஜமீன்தார் சன்மான மளித்தனுப்பினர்.

சாங்கேயம் அஷ்டாவதானம்,
ஸி. வி. சேஷாசல நாயுடு.

JEWEL MANIA.

நகைப் பிரியம்.

ஆடையாபரணங்களின்மேல் பெண்களுக்கு தேவதா பிரியம். நகைகள் அழகைக்கொடுப்ப தோன்றுயினும் அவை கேட்டைத் தருவதற்கு காரணமாகின்றன.

தம் மனதிற்கிசைந்த ஆபரணங்களை அணியவேண்டுமென்று பெண்கள் ஆசைப்படுவதால் அதிருப்தியும் கலகமும் வீட்டில் ஏற்படுகின்றது. எதற்காக மேலும் மேலும் நகைகளை அணியவேண்டுமென்று அவர்கள் சிந்திப்பதில்லை. பக்கத்து வீட்டு பட்டம்மாள் அணிவதால் தாமும் அணியவேண்டுமென்ற ஒரு அவாவைத்தவிர வேறே நியாயம் அவர்களுக்குத் தோனுவதில்லை. தம் புருஷர்களைப் பிரியப்படுத்தத்தான் நகைகள் வேண்டுமென்று அவர்கள் உணருவதில்லை.

நகை பூட்டிக்கொள்ள தேகத்தில் துவாரம் செய்துகொண்டு அந்த கஷ்டத்தையும் பொறுத்துக்கொள்வார்கள். புலாக்கு தொங்குவதினாலும், காலில் காப்பு கனப்பதாலும் உண்டாகும் உபத்திரவத்தையும் ஒரு பொருட்டாய்க் கருதமாட்டார்கள். தம ஸ்திதியையும், யோக்கியதையையுங்கூட கவனிப்பதில்லை.

புலியைப் பார்த்து பூனை சூடுபோட்டுக்கொண்டாற் போல், ஏழைகளாயுள்ள பெண்கள் பணக்காரப் பெண்களைப் பார்த்துவிட்டுத் தாங்களும் அவர்களைப்போல் இருக்கவேண்டுமென்று நினைக்கும்போது அதனால் உண்டாகும் மனக்கலக்கமும் அதிருப்தியும் பல.

எவ்வகைப் பெண்களும், பாக்கியவதிகளானாலும், ஏழைகளானாலும் உயர்ந்த நகைகள் வேண்டுமென்று வற்புறுத்தித் தலையணை மந்திரோபதேசம் செய்யாமலிருப்பதில்லை. கடன்பட்டாயினும் நகை செய்துதரும்படி மன்றாடுகிறார்கள். அவர்கள் மனம் கோணக்கூடாதென்ற விசுவாசத்தால நகைகளுக்காக கடன்பட்டு,

பின்பு கடனைத்தீர்க்க வகையறியாமல் கையைப் பிசைவதை நாம் பார்க்கலாம். அச்சமயம் நகைகளை பூணுவதால் நாயகியடையும் மகிழ்ச்சி எப்படியிருக்குமோ தெரியாது! நாளாக வட்டி வளருகிறது. பழய வெள்ளத்தைப் புதுவெள்ளம் அடித்துப்போவது போல, புதுக்கடனுக்காக பழய முதலை இழக்கும்படி நேருகிறது. இருப்பது போதுமென்று மனத்திருப்தியோடிருந்தால், மனோரம்மியத்தோடும் உற்சாகத்தோடுமிருக்கலாம். கையிலிருப்பதற் கழிவில்லை.

சில பெண்கள் பழய நகைகளை அழித்துப் புதுமாதிரியான நகைகளைச் செய்வதால் தட்டானுடைய தட்டல், பொடித்தங்கமும் தட்டான் கூலியும் நஷ்டமே. பின்பு இன்னும் புதுமாதிரியைப் பார்த்து பூட்டியிருக்கும் நகையை மாற்றத் துணிகிறார்கள். இதனால் பண நஷ்டமும், மனக்கலக்கமும் உண்டாகிறதே யொழிய வேறில்லை.

சில பெண்கள் தங்களுக்குச் சொந்த நகை இல்லாதவிடத்து இரவல் நகையைப் பெற்றுக்கொண்டு விவாகங்களுக்கும உற்சவங்களுக்கும் செல்கிறார்கள். பத்திரமாய் ஒப்புவிக்கவேண்டுமென்ற மனக்கலக்கத்தால் நகைமேலேயே கண்ணுங் கருத்துமாயிருப்பதால் மனோரம்மியம அடைவதில்லை. ஏதாவதொன்றை இழந்தாலோ வீட்டிலுள்ள சாமான்களைத்தான் விற்றுக்கொடுக்கவேண்டி வரும்.

ஸ்திரீகள் சிறு குழந்தைகளுக்கு விசேஷ நகைகளைப் பூட்டி நேத்திரானந்தம் அடைய எண்ணங்கொண்டு குழந்தைகளின் உயிருக்கே அபாயத்தைத் தேடிக்கொள்ளுகிறார்கள். இம்மாதிரி களவுகளும கொலைகளும ஐக்கிய மாகாணத்தில தீவிரமாய் நடந்து வருகிறதென்று அதைத்தடுக்க வேண்டுமென்று கவர்னர் ஓர் எச்சரிக்கைச் சுற்றுக்கடிதம அனுப்பியிருக்கிறார்.

தற்காலத்தில் பெண்கள் முன்போல அதிக நகைகளை யணிவதில்லை யென்றும், பொறுக்கி மினுக்கான சில நகைகளைத்தான்

அணிவதாயும் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். காதிற்கு வைரக் கடுக்கனும், நாசிக்கு மின்னியும், கழுத்திற்கு காசுமாலை கடியாரச் சங்கிலியு மாத்திரம் சிட்டையாய் சில நகைகளைமட்டும் அணிகிறோமென்று பெருமை பாராட்டுகிறார்கள். நகைகள் கணக்கில் குறைவானாலும் மதிப்பில் நூறுமடங்கு அதிகமே. ஒரு நகையைக் கொண்டு பத்து நகைகள் செய்யலாம்.

பழய சிவப்பென்று புது சிவப்பை வாங்கியும், வைரத்தை வாங்குவதில் மோசம்போயும் பொருளை இழந்தவர் பலர். நகைகளைக் கள்ளர்களுக்குத் திருட்டுக் கொடுக்காதவர்களில்லை. நகையைக் காப்பாற்ற முயன்று காதையும், கையையும் கூந்தலையும் இழந்தவர்கள் பலர். அகஸ்மாத்தாய் கைநழுவவிட்டுக் கண்பிதுங்கி நிற்பவர்கள் பலர்

மிஸ்டர். ஆர். ஸி. டட் (R. C. Dutt) பெண்களுக்கு நகைகள் சேவிங்ஸ் பாங்கிபோல என்று எழுதியிருக்கிறார். அநாதை ஸ்திரீகளுக்கு ஆபத்துகாலத்தில் அடகு வைத்தோ, விற்றோ உடனே கைமுதல் எளிதில் கிடைக்கக்கூடும். புருஷனின் தாயாதிகளாவது கடன்காரர்களாவது கோர்ட்டாராவது இதில் பாத்தியதை கொண்டாட முடியாது. இவளணிந்திருக்கும் நகைகள் இவளுக்குச் சொந்தச் சொத்தாகும். ஹிந்து லாப்பிரகாரம் பெண்களுக்கு ஏககுடும்பத்தில் தனிச்சொத்து சுதந்தரங்கள் இல்லையாதலால இம்மாதிரி நகையாய்ச் சொத்தை சேகரிக்கும் வழக்கம் குடிகொண்டிருக்கிறது போலும். இம்மாதிரியான பொருளாதார உபயோகத்தை உணர்ந்தே நம பெண்கள் நகைகளின்மேல் தேவதாப பிரியமாயிருக்கிறார்கள் போலும்!

புடவைகளிலும் பாத்திரங்களிலும் பணத்தை இறைப்பதைவிட நகைளின் முதலாய்ப்போடுவது நல்லதுதான். நகை நாளாவட்டத்தில் தேய்மானம் அடைவதால் விலை குறையும். ஆனால் முதலுக்கு அழிவில்லை என்போம்.

சுய அழகிருந்தால் மேலழகு என்னத்திற்கு? "யாரோ அழகுக்கு அழகு செய்வார்?" அவலக்ஷணமுள்ள ஸ்திரீகளுக்குத

தான் நகைப்பகட்டும் மினுக்கும் வேண்டும். உத்தம லக்ஷணமும், உயர்ந்த குணமுமுடையவர்களுக்கு வெளிவேஷமென்னத்திற்கு?

பெண்கள் அணியவேண்டிய உத்தம ஆபரணங்கள் சிலவுள. அவை கல்வியும், கற்பும், செல்வக் குழந்தைகளுமே. இவை மூன்றுமிருந்தால் எவ்வகையாபரணமும் வேண்டியதில்லை. பெண்களுக்கு கற்பே முதன்மையானது. கல்வி அதைப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. இவை இரண்டின் பலனாகச் செல்வக் குழந்தைகள் புத்தியோடும் குணமோடும் இருந்து தம் நடத்தையால் பெற்றோருக்குக் கீர்த்தியையும் கொண்டு வருகிறார்கள்.

புருஷனை வருத்தித் துன்பப்படுத்த வேண்டுமென்றால் கேட்க வேண்டிய நகைகளின் ஜாப்தாவிற் களவில்லை. தன் புருஷனைப் பிரியப்படுத்தவே, நகைகளை யணிவதுண்மையானால் அவனை வற்புறுத்தி கடன்பட்டு அடையும் நகைகளினால் பலனில்லை. புருஷனும் மனைவியும் சந்தோஷமாய் இல்வாழ்க்கை நடத்துவதே சிறந்த ஆபரணம்.

K. V. சுப்பிரமணிய அய்யர் B. A. B. L.

வாத்தியக்காரனும் வாத்தியமும்.

பாண்டிய ராஜாக்கள் அரசாண்ட காலத்தில் மதுரை மாநகரில் சாமர்த்தியமான வாத்தியக்காரன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் பெயர் முத்துச்சாமி. ஒரு நாள் முத்துச்சாமி தன் தோட்டத்தில் நடந்துபோகையில் மிக இனிமையான ஒரு இராகம் அவன் மனதில் தோன்றியது. அது எட்டு சப்தமுள்ள அதிக நோதத்தியான இராகம். அவன் அதைப் பாடிப்பாடி மிகுதியாய்ச் சந்தோஷப்பட்டான். அவன் பணக்காரனல்ல, ஏழை. ஆகையால் அவன் யோசித்து யோசித்து "கடவுள் அல்லவா மனதைக் களிப்பிக்கிற இந்த இராகத்தை எனக்குப் படிப்பித்திருக்கிறார். அவருக்கு ஸ்தோத்திரம். ஆனாலும் கடவுளின் சவுகன் வீணைக் கொடுக்கப

பட்டவைகளல்ல. அவைகளைப் பெற்றவன் அவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆகலால் நான் பாண்டியன் அரண்மனைக்குப் போய் அவருக்கு முன்பாக இந்த இராகத்தை வாசிப்பேன். ஒருக்கால் அவர் அதைக்கேட்டுச் சந்தோஷப்பட்டு என்னைப் பிரதான வாத்தியக்காரனாகத் தம்முடைய சபையில் வைப்பார் என்று நினைத்துக்கொண்டு அரண்மனைக்குச் சென்றான். அங்கிருந்த அரசனண்டையில சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து, அவனைப்பார்த்து "மகாராஜாவே, தங்கள் அடியேன் வாத்தியக்காரன். என் மனதில் அதிக இனிமையான ஒரு இராகம் தோன்றியது. நான் அதை தங்களுக்கு முன்பாக வாசிக்கலாமா" என்று கெஞ்சிக்கேட்டான். அதைக்கேட்டுப பாண்டியன் "அப்படியே ஆகட்டும்" என்று உத்தரவு கொடுத்தான் அதற்கு வாத்தியக்காரன் "மகாராஜாவே, எனக்கு வாத்தியமில்லை, தாங்கள் ஒன்றைக் கொடுத்தால் வாசிப்பேன்" என்று மறுமொழி சொன்னான். சபையார் அவனுக்கு ஏதாவது ஒரு வாத்தியத்தைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று ராஜா அவர்களுக்குக் கட்டளை யிட்டான். அவர்கள் பரிகாசம் செய்ய விரும்பி வாத்தியக்காரனுக்கு ஒரு **தமுக்கைக்** கொடுத்தாகள். அவன் அதை வாங்கி இராகத்தை வாசிக்கப பிரயாசைப் பட்டான். ஆனால் இராகமோ எட்டு சப்தமுள்ளது, தமுக்கோ தாம்தாமென ஒரே சப்தத்தை மாத்திரம் கொடுத்தது. காலையில் வாசிக்க அவன் செய்த முயற்சியைப் பார்த்துச் சபையார் "ஓஹோ! நல்ல இராகம்! நல்ல இராகம்!" என்று நன்றாய் சிரித்தார்கள் வாத்தியக்காரன் தமுக்கை தரையில் போட்டுவிட்டு அவர்களைப் பார்த்து "என் இராகம் நலல இராகந்தான், ஆனாலும் தமுக்கு அதற்கேற்ற வாத்தியமல்ல, வேறொரு மாதிரியைக் கொடுங்கள்" எனக் கேட்டான். அப்போது அவர்கள் "பிடில்" என்னும் ஒரு வாத்தியத்தைக் கொண்டுவந்து அவனுக்குக் கொடுத்தார்கள். ஆனால் ஒரு நரம்பு சரியாய் இருந்தது, இரண்டு நரம்புகள் அறுந்து போயிருந்தன. அவன் அதை எடுத்து அதில் இராகத்தை வாசிக்கப் பிரயாசப்பட்டான். இராகம் வரவில்லை, மூன்று சபதங்கள் மாத்திரம் சப்தமிட்டன, ஐந்து சப்தமிடவில்லை, ஒரு சப்தம் விட்டு ஒரு சப்தம் வாசித்தான். அது கேட்டு அரசனும் சபையாரும்

உடல் நடுங்கவும் கண்ணீர்விடவும் நகைத்தார்கள். வாத்தியக்காரன் மிக கோபத்துடன் பிடிலை தூரத்தில் எறிந்துவிட்டு, ராஜாவைச் சுற்றிலும் நின்றவர்களைப் பார்த்து "மகா மூடர்களே, வைத்தியக்காரரே, இப்படிப்பட்ட வாத்தியங்களை எடுத்து, கடவுளாயினும் ஒரு இராகத்தை எப்படி வாசிக்கலாம்? ஒரு நல்ல வீணையை எனக்குக் கொடுங்கள், அப்போது பார்ப்பேன்" என்றான். அவர்கள் "இனிமேல் நாம் பரிகாசம் செய்வது நியாயமல்ல" என்று நினைத்து, அவன் கேட்டபடியே அவனுக்கு ஒரு நல்ல வீணையைக் கொடுத்தார்கள், அவன் அதை எடுத்து கொஞ்ச நேரம் நின்று பின்பு வாசிக்க ஆரம்பித்தான். அரசனும் சபையாரும் அத்திவ்விய இராகத்தின் இனிமையைக் கேட்டுக் கண்ணிமையும் அசையாமல், சுவாசம் நிறுத்திச் செவிகொடுத்து, இன்பக்கடலில் அமிழ்ந்தார்கள்.

கடவுள் ஒரு திவ்விய இராகம். உலகத்திலுள்ள பொருள்கள் எல்லாம் வெவ்வேறான விதமாய் அந்த இராகத்தை வாசிக்கிற வாத்தியங்கள். கல், மரம், மிருகமோ தமுக்குப்போலவும், ஒரே நரம்புள்ள பிடிலைப்போலவும் இருக்கின்றன. அவைகளினால் கடவுள் எப்படித் தம்முடைய திவ்விய குணலக்ஷணங்களை நமக்கு வெளிப்படுத்தலாம். அவைகளினாலும் கொஞ்சம் தெரியுமானால் பூர்ண இராகத்தை வாசிக்க அவைகள் ஏற்ற வாத்தியங்கள் அல்ல. கல் பேசுமோ! மரம் நினைக்குமோ! மிருகம் நம்மைத்தேடி ஆட்கொள்ளுமோ! கடவுள் என்னும் திவ்விய இராகத்தை வாசிக்க மனிதனே தக்க வாத்தியம், அவனே வீணை. ஆனாலும் வீணையினும் கெடுதி இருக்கலாம். கெட்டுப்போன வீணையினால் நல்ல இராகத்தை வாசிக்கலாமா? கெட்டுப்போன மனுஷனாலா கடவுள் தம்மை வெளிப்படுத்துவார்? திவ்விய இராகத்திற்குப் பூர்ண வாத்தியம் வேண்டுமே. பூர்ண மனுஷன் வந்தாலாவது, கடவுள் பூர்ண மனுஷரூபத்தை எடுத்துக்கொண்டு இறங்கினாலாவது வீணை சப்தமிடும். மனிதர்களின் காதுகளினாலே திவ்விய இராகம் கேட்கப்படும். கடவுளுடைய இருதயம் மனிதர்களுக்கு வெளிப்படும். அம்மனிதன் வந்தாரா?

ரெவெரெண்ட் விட்னி.

உ

இந்து சுயம்பாக சாஸ்திரம்.

முதலாவது அத்தியாயம்.

சமையல் விஷயமான சிலபாகங்கள், சமையல்காரன் குணம், சமையல் பதினாறு வகுப்புகள், அன்னத்தில் உண்டாகக் கூடிய எட்டுவித தோஷங்கள், சமையல் கெட்டுவிடுவதற்குக் காரணம், இவைகள் இவ்வத்தியாயத்தில் கூறப்படுகின்றன.

சமையல் விஷயமான சில பேதங்கள் :—பலவிதமான சமையல்களைச் செய்தல் ; மாம்சங்களைப் பலவிதமாய்ச சமைத்தல்; தின்பண்டங்கள் செய்யும் விதம் ; சாதம் சமைக்கும் விஷயம ; லேகியங்கள் செய்யும விவரம் ; வறுவல் செய்யும் விஷயம் ; உப்பு, புளிப்பு, தித்திப்பு-கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என்னும் ஆறுவிதமான ரசங்களோடு செய்யும்முறைகள் ; ஒரே ரசத்தைக்கொண்டு சமையல் செய்யும் விதம் ; பலவிதமான ரசங்களைக்கொண்டு சமையல் செய்யும் விதம் ; கூட்டு, காய் கறி, முதலான பலவித வியஞ்சனங்கள் செய்யும முறை; சிலபதார்த்தங்களை நெருப்பு இல்லாமலே சமையல்செய்தல்; சிலபதார்த்தங்களை தண்ணீரில்லாமலே சமையல் செய்தல் ஆகிய இவைகள விபரமாகப் பிரித்துச் சொல்லப்படுகின்றன. இதன்பின் சொலகிற முறைப்படி ஒருவன் சமையல் செய்து சாப்பிட்டுவருவானாகில் அவனுடைய சரீரத்தில் ரோகமே உண்டாகாது. ஆரோக்கியமும், சுகமும் உண்டாகும். (1) வாதத்தினாலும, (2) பித்தத்தினாலும் (3) கபத்தினாலும உண்டாகும் ரோகங்களையும் இவ்வித சமையல நீக்கிவிடும. மேலும்

---

1 *வாதத்திற்கு குணம் என்னவென்றால் ;—மனுஷியர்களுடைய சரீரத்தில் இருக்கவேண்டிய அளவை மீறி வாதமானது கொஞ்சம் அதிகமாய் வளரும் பக்ஷத்தில், அப்போது மனுஷியர்களுடைய இடை, கை, கால் இவைகளில் பிடிப்பும் வலியும் உண்டாகும். கை கால்முதலிய அவயவங்களை நீட்டவும், மடக்கவும் முடியாது. சில சமயத்தில் நரம்புகளைச் சுருக்கி முடமாகச செய்யும். கை கால் முதலிய அங்கமெல்லாம் வாதத்தின் உபத்திரவத்தினால சில சமயங்களில் உலர்ந்து போய்விடும், பயம்*

அஜீரணத்தினால் உண்டாகும் ரோகத்தையும், "டீஹேச்வரம்" என்னும் கெட்ட ஜ்வரத்தையும், மனதில் உண்டாகும் கிலேசத்தையும் புண் முதலியவைகளையும் பெரிய வியாதியையும், சூல ரோகம் என்னும் வயிற்று வலியையும், பகந்தரம் என்னும் அதிசார பேதியையும், சந்நிபாத ரோகத்தையும், மற்றுமுள்ள பலவித ரோகங்களையும் இவ்வித சமையல் நீக்கிவிடும். ஆகையால் இந்த சமையல் முறைகள் சகல ஜனங்களுக்கும் உபயோகப்படக்கூடியது.

சமையல்காரனுடைய குணம்:—சமையல்காரன் எந்ததேசத்தில் சமைக்கிறானோ அந்ததேசத்தில் பிறந்தவனாயும் அந்ததேசத்தில் உண்டாகக்கூடிய சகல பொருள்களுடைய குணாகுணங்

உண்டாகும்; மோகமும் மூர்ச்சையும் உண்டாகும். மனச சஞ்சலமும் ஏற்படும். இவ்விதமான அடையாளங்கள் வாதத்திற்குள்ளனவென்று அறிந்து கொள்ளவும். சரீரமெங்கும் வியாபிக்கும் குணமுடையது வாதம்.

2. பித்தத்திற்கு என்ன குணம் என்றால்:—பித்தமானது மனுஷியர்களின் சரீரத்தில் வளர்ந்து விட்டால் அகாலத்தில் தலைமயிர் நரைத்துவிடும். உடம்பில் மஞ்சள் நிறந் தோற்றும். கோபம் உண்டாகும். உடம்பில் வேர்வையும் அதிகரிக்கும். புத்தி வேகம் அடையும். அதிகமாய் ஆகாரம் உட்கொள்ள விருப்பம் உண்டாகும். கண்கள் மஞ்சளாகிவிடும். தூக்கத்தில் பலவிதமான சனவுகள் காணும். மிகவும் பலமிருந்தபோதிலும் அக்கினி மந்தமும் சில சமயத்தில் உண்டாகும். வயிற்றில் ஜாடராக்னி இருக்கும் இடம், உட்குடல் பாகம், நடு மார்பு, கண்கள் மேல்தோல் இவைகள் பித்தம் தங்கி சஞ்சரிக்கும் இடங்கள்.

3. கபத்திற்கு எவ்வித குணம் என்றால் :—உடம்பில் குளிர் உண்டாகும், உடம்பில் வெள்ளை நிறம் தோன்றும்; சில சமயத்தில் உடம்பு வெளுத்து விதா விதாத்து விடும், ஜலமும், மலமும் அதிகமாய் வெளிக்கிளம்பும், வாயில் எந்த வஸ்துவைப்போட்டுச் சாப்பிட்டாலும் உப்பாகவே தோற்றும். தினவு, சொறி இவைகளும் உண்டாகும், கொட்டாவி, உடம்புப் பளுவு, தலைப் பளுவு, இவை முதலியன கபரோகம் என்று அறியவும். மார்பு, கழுத்து, தலை நாக்கு, சிரணப்பை, உட்குடல் மாம்சம் இவைகள் கபம் தங்கும் இடங்கள்.

களை நன்றாய்க் கற்றுணர்ந்தவனாயும், ஆசாரம் நல்ல நடவடிக்கை ஈ ீனாரி கூடினவனாயும், நல்ல குலத்தில் பிறந்தவனாயும் இருக்க வேண்டும். பொறுமையும சாந்தகுணமும மிக்க அவசியம். தானம் செய்வதில விசுவாசமுள்ளவனாய் இருக்கவேண்டும. உயர்ந்தவர்கள் மதிக்கத்தக்க நிலைமையில இருக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் புன்சிரிப்பையுடைய முகத்தையும் கொஞசமேனும் கோபம் கொள்ளாத மனதையும உடையவனாய் இருக்கவேண்டும. தனது மனைவி இடத்திலே ஆசையும பிறர் மனைவிகளைக் கண்ணெல்கூட பாராமலும் இருக்கவேண்டும அதிகப பேசசுக்காரனாய் இருக்கக்கூடாது. அழகாய்ப பேசுந்திறமை யுடையவனாய இருக்கவேண்டும. தேசம், காலம், வயது, நிலைமை இவைகளை நன்றாய்த் தெரிந்தவனாய் இருக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்டவன் தலைமயிரை நன்றாய் முடிந்துகொண்டு, கை கால்களைச சுததமாய் அலம்பிக்கொண்டு சமையல் செய்ய ஆரமபிகக வேண்டும். அன்றியும் அவன் எஜமானன் போஜனம் செய்யும் காலத்தை நன்றாய் அறிந்துகொண்டு அவனுடைய சரீரததிறகு எவவிதம் செய்தால் சுகம் உண்டாகுமோ அவ்விதமான சமையல முறையைக கைக்கொள்ளவேண்டும். இவைகள் சமையல்காரர்களின் இன்றியமையாத குணங்கள்.

சமையலின் பதினாறு வகுப்புகள்:—அன்னத்தின் முறையும் பேதமும் ஆறுவிதம்; ஏழாவது பாயச முறை; எட்டாவது ரசாயன முறை; ஒன்பதாவது பானம; பத்தாவது பூதம், நெய், பருப்பு முதலிய விஷயம்; பதினொன்றாவது லேகியமாகிய நாக்கினால நக்கிச் சாப்பிடககூடியவைகளின் விஷயம்; பன்னிரண்டாவது வறுததல் விஷயம; பதின்மூன்றாவது தண்ணீர் விஷயம்; பதினான்காவது பால் விஷயம; பதினைந்தாவது தயிர் விஷயம்; பதினாறாவது மோர் விஷயம். ஆக இப்படி பதினாறு பேதங்களே சமையல் விஷயததில் சொல்லபபடடிருக்கின்றன. ஆனால இவைகளில உட்பிரிவு பேதங்கள அநேகம உண்டு. அவைகளைச் சமையல் செய்பவர்கள் தாஙகளே சமயத்துக்குத் தக்கபடி யூகமாய் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். புளிபபு ரசம் சோதக விசித்திரமாய் பாயசம்

செய்யும்முறையும், மற்றும் பல விதமான விசித்திர சமையல்களும் தேகத்திறமும் காலத்திற்கும் தகுந்தபடி செய்தல்வேண்டும்.

அன்னத்தில் உண்டாகக்கூடிய எட்டுவிதமான தோஷங்கள்:—இவ் வுலகத்திலிருக்கும் சகலவிதமான பிராணிகளும் அன்னத்தினால் தான் பிராணனைத் தரித்துக்கொண்டு இருக்கின்றன. இந்த அன்னமானது அறுபத்து மூன்று விதமான ரசங்களை அடைந்திருக்கின்றது. அவ்விதமான அன்னத்தில் ஒருவித தோஷமும் இல்லாதபடி செய்து புசிக்கவேண்டும். அன்னத்தில் உண்டாகக்கூடிய தோஷங்களில் நாம் நன்றாயக் கண்டுகொள்வதற்கு முடியும். ஆகையால் அன்னத்தின் குணங்களையும் தோஷங்களையும் அவசியம் கற்று உணரவேண்டும். அறிவு உடையவர்கள் அன்னத்தில் குணமுள்ளதைத்தான் புசிப்பார்கள்; தோஷமிருந்தால் நீக்கி விடுவார்கள். அன்னத்தில் சமையல்காரனுடைய அஜாக்கிரதையினால் எட்டுவிதமான தோஷங்கள் உண்டாகக்கூடும். அவைகளாவன:—

(1). அன்னத்தில் கஞ்சி நீங்காமை; அன்னத்திலிருந்து கஞ்சி நீங்காவிட்டால் அதற்கு "கஞ்சி நீங்காத அன்னம்" என்று பெயர். இந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட்டால் அது சரியாய் ஜீரணம் ஆகாமல் வியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

(2). அன்னம் அளிந்து விடுதல்; சமையல் செய்யும் போது கஞ்சி தங்கி பிறகு அந்த அன்னம் நன்றாய் அளிந்து விட்டால் அதற்கு "அளிந்த (குழைந்த) அன்னம்" என்று பெயர். அளிந்த அன்னத்தை சாப்பிட்டால் அக்கினிபுஷ்டி குறைந்துவிடும். சரிவர ஜீரணம் ஆகமாட்டாது.

(3). அன்னத்தில் சுத்தம் இல்லாமை; சமைக்கும் போது அன்னத்திலாவது அதற்கு முன்னே அரிசியிலாவது புழு, பூச்சி, வண்டு, மயிர், செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் படிந்து வீழ்ந்து இருக்குமாயின் அதற்குச "சுத்தியில்லாத அன்னம்" என்றுபெயர். அதைச் சாப்பிட்டால் அது தொண்டைக்குள் செல்லாது; வாயில் போட்ட மாத்திரத்திலேயே உட்செல்லாமல் வெளியே வந்து

விடும். மேலும் அவனுடைய நாக்கிலிருந்து ஜலமானது தாரை தாரையாய் ஒழுகும்.

(4). அன்னம் வேகாமல் கொஞ்சம் கஞ்சியுடன் கலந்து இருந்தால்; சமையல் செய்யும்போது அரிசியினது உலைநீரில் நன்றாய் வேகாமல் சிறிது வெந்தும் சிறிது வேகாமலும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் அந்த அன்னத்திற்கு "வேகாத சாதம்" என்று பெயர். அதைப் புசித்தால் சரீரம் கெட்டுவிடும்.

(5). அன்னம் காந்திப்போதல்; சமையல் செய்யும்போது எந்த சமயத்தில் கஞ்சிவடிக்க வேண்டுமோ அந்த சமயத்தில் கஞ்சிவடிக்காமல் சாதமானது காந்திப்போகும்படி விட்டால் அந்த சாதத்திற்கு "காந்தல் (தீய்ந்த) சாதம்" என்று பெயர். அதைச் சாப்பிட்டால் சரீரத்திற்கு ஒருவிதமான பலமும் உண்டாகமாட்டாது. பசியும் நீங்காது. அந்த சாதம் இன்பமாகவும் இருக்கமாட்டாது.

(6). அன்னமானது எரிந்துபோகுதல்; சமையல் செய்யும்போது அடுப்பில் அதிகமாகவே தீயைச் செலுத்திக்கொண்டு அடுப்பிலிருந்து அந்த சாதத்தை எடுக்காமலிருந்தால் அந்தச் சாதம் தீயின் வாசியால் முற்றிலும் எரிந்துபோய் விடும். இவ்வித எரிந்த சாதத்தைச் சாப்பிட்டால் சரீரத்திலிருக்கும் சகல தாதுக்களும் கெட்டுவிடும்.

(7). அன்னத்தின் உருவம் மாறிவிடுதல்; முடிவாய் சமையல் செய்தபிறகு அன்னத்தில் அதற்கியற்கையான உருவம் இல்லாமல் போய்விட்டால் அந்த அன்னத்திற்கு உருவம் மாறிய அன்னம் என்று பெயர். இதைச் சாப்பிட்டால் பல கெடுதல் செய்யும்.

(8). அன்னம் பழையதாகி விடுதல், சமையல் செய்த தினத்திற்குப் பிறகு அடுத்த தினத்திலாவது அதற்குப் பிறகிய தினங்களிலாவது அந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட்டால் அதற்குப் பழைய சாதம் என்று பெயர். இந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட்டால் தூக்கம், குளிர் முதலிய சிலவித கெடுதல்கள் உடம்பிற்குச் சம்பவிக்கும்.

இவ்வித தோஷங்கள் சமையல் செய்யும்போது சமையல்கார னுடைய அஜாக்கிரதையினாலே அன்னத்தில் உண்டாகிவிடும். இந்த தோஷங்களின் சுவரூபமும் குணமும் மேலே விவரித்திருக் கின்றன. ஆகையால் இந்த எட்டுவிதமான தோஷம் இல்லாமல் இருக்கும் அன்னத்தைத்தான் உட்கொள்ளவேண்டும்.

சமையல் கெட்டுவிடுவதற்குக் காரணம்:—போஜன விதியில் சொல்லப்பட்ட சகல பதார்த்தங்களுக்கும் இயற்கையாகவே ருசியும், அமிர்தம் போன்ற நல்ல குணமும் உண்டு. இவ்வித பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும்போது மிகவும் ஜாக்கிரதையு டன் சமையல் செய்யவேண்டும். சில சமயங்களில் தவறுத லாய்ச் சமையல் பண்ணுவதினாலே பதார்த்தங்களில் விஷசம் பந்தம் ஏற்பட்டுவிடும். சில சமயங்களில் பதார்த்தம் மற் றொரு பதார்த்தத்தோடு சேர்ந்தால் அது விஷமாகவே முடி யும். பச்சைக் கற்பூரத்தில் எண்ணெய் கலந்துவிட்டால் அது விஷமாகிவிடும். அந்த சமயத்தில அவ்வித பச்சைக் கற்பூரத்தை சாப்பிட்டால் உடனே உடம்பிற்கு பலவிதக் கெடுதல்கள் உண்டாகும். ஆகையால் ஒவ்வொரு பதார்த் தமும் அதற்குத்தகுந்த மற்றொரு பதார்த்தத்துடன் சேர்ந்தால் அது அமிர்தம் ஆகிவிடும். அப்படி இல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று ஒவ்வாத பதார்த்தங்களுடன் சேர்ந்தால் அது கட்டாயம் விஷ மாகிவிடும். ஆனாலும் முன் சொன்ன பச்சைக் கற்பூரத்திற்கும் எண்ணெய்க்கும் இயற்கையாய் விரோதம் இருந்த போதிலும், சமையல் செய்பவனுடைய சாமர்த்தியத்தினால் அதை அமிர்த மாகச் செய்யலாம். இதுபோலவே அன்ன பக்ஷியின் மாம்சத்திற் கும் சம்பா அரிசி அன்னத்திற்கும் சுபாவமாய் விரோதம் இருந்த போதிலும் சமையல் செய்பவனுடைய கெட்டிக்காரத்தனத்தினால் அதை அமிர்தமாய்ச் செய்யலாம். ஆனதுபற்றி சமையல் செய்ப வர்கள் சகலவிதமான பதார்த்தங்களுடைய குணங்களையும் தோ ஷங்களையும் நன்றாய்த் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும், இது மட்டும் அல்ல. மேலும் சில சில சமையல்களில் இயற்கையாய்க் கெட்ட சாமான்களை மற்றத் தகுந்த சாமான்களுடன் கொஞ்ச மாய்ச் சேர்த்தாலும் அது அமிர்தம்போல் ஆகிவிடும். இயற்கை

யாய் நல்லதான வஸ்துக்களை மற்றத தகுந்த வஸ்துக்களுடன் அதிகமாய்ச சேர்த்தாலும் அது விஷமாகிவிடும். ஆகையால சமையல் செய்பவர்கள் எநத எந்த சாமான்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச சேர்க்கவேண்டும, எந்தெந்த சாமான்களை அதிகமாய்ச சேர்க்கவேண்டும என்கிற விஷயங்களை எல்லாம் நன்றாய்த் தெரிந்துகொண்டு இருக்கவேண்டும்

இவ்விதமாய் பலவித சாமான்கள் சேர்ந்ததாயும் ஜனங்களின் தேகத்திற்குச் சுகத்தையாக உண்டு பண்ணுகிறதாயும், தாதுக்களை விருத்திசெய்கிறதாயும, சகல வியாதிகளையும் நீக்கத்தகுந்தாயும அன்னத்தைச சமையல் செய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது அத்தியாயம்.

சாதாரண அன்னம், பொங்கல், எள்ளன்னம், ததியோதனம் பருப்பு வடை, அதிரசம், பாயசம் இவைகள் செய்யும் முறை :—

சாதாரண அன்னம் சமைக்கும் விதம் :—ஒரு வருஷம் மூன்றியதான பழைய சம்பா நெல்லின் அரிசியை நன்றாய்ப் பொறுக்கி, கல், உமி, பூச்சி முதலியன இல்லாமல் சுத்தம் செய்து இளவெந்நீரில் அந்த அரிசியைக் கொட்டி நன்றாய்த் தவிடுபோகும்படிக் களைந்து, கழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு வேறு பாத்திரத்தில் அநத அரிசியை அதற்கு மூன்றரை மடங்குகொண்ட உலை நீர் சல சலவென்னும ஓசையை அடைநது சிறிய நீர்க்குமிழிகள் உண்டாய்க் கொதிக்கும் சமயத்தில் போடவேண்டும். அப்புறம் கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் அநத அரிசி நடுவில கொஞ்சம மிருதுவாகக் காணபபட்டவுடன் கரண்டியால் கிளறி, எக்காரணத்திலாவது அரிசியானது சரியாகப் பதமானசாதமாக ஆகாவிட்டால் அப்போது கொஞ்சம் பாலை அதில சேர்க்கவேண்டும். அல்லது அந்தப் பாத்திரதைதத் தனியாய் எடுக்கப்பட்ட நெருப்பில் கொஞ்சநேரமவரையில் வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்யும் பக்ஷத்தில் அது நல்லசாதம் ஆகும். மிருதுவாயும், ருசியாயும் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட தோஷம்இல்லாத அன்னத்தை சாப்

பிட்டால் ஆயுள் வளரும்: சரீரத்தில் ஆரோக்கியம், பலம் உண்டாகும், சரீரம் பருத்து வளரும், உடம்பில் எல்லா தாதுக்களும் விருத்தியடையும். வேகமாய் நடந்து ஓடச் சக்தி உண்டாகும்.

மஞ்சள் பொங்கல் :—மஞ்சள் பொங்கல் செய்ய, அரிசி உலை நீரில் நன்றாய்ப் பக்குவமான சமயத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியைப் போடவேண்டும். தகுந்தபடி உப்பையும் சேர்க்கவேண்டும். அதில் மிளகு, சீரகம் இவைகளையும் பொடிசெய்து சேர்க்கலாம். அரிசியிருக்கும் அளவுக்கு நான்கில் ஒரு பங்கு நெய்விட்டு கிளறவேண்டும். பொங்கல் விஷயங்களில் கஞ்சியை வடிக்காமல் அந்தக் கஞ்சி அன்னத்துடன் பக்குவமாய்ச் சேர்ந்துவிட்ட சமயம் பார்த்து நெய்யை மட்டும் சேர்த்துக் கிளறிப் பொங்கல் பதமானவுடன் இறக்கிவிடவேண்டும்.

வெண் பொங்கல் :—வெண் பொங்கலுக்கு உலைநீர் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் போது மூன்று பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு பயற்றம் பருப்புச் சேர்த்து இவைகளை நன்றாய்க் களைந்து அந்த உலை நீரில் சேர்க்கவேண்டும், அவை சமையல் ஆனவுடன் உப்பு இஞ்சி, சீரகம், மிளகு அவைகளையும் சேர்த்து நெய்யை விட்டுக் கிளற வேண்டும். பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ இவைகளையும் சேர்க்கலாம்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் :—சர்க்கரைப் பொங்கல்செய்ய அடுப்பில் பாத்திரத்தில் ஜலம் நன்றாய்க் கொதிவந்தவுடன் அரிசியைக் களைந்து, கொட்டி, அது நன்றாய்ச் சமையல் ஆனவுடன் கொஞ்சம் பாலைச் சேர்க்கவும். அரிசியின் பாதி அளவு வெல்லத்தைப் போடவும். இந்த வெல்லம் நன்றாய்ச் சாதத்தில் கலந்துகொண்ட சமயத்தில்: வாழைப்பழம், பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் இவைகளைச் சேர்த்து நெய்யை விட்டு நன்றாய்க் கிளறி பதமான சமயத்தில் இறக்கிவிடவும்.

எள்ளன்னம் என்னும் எள்ளுச்சாதம் :—எள்ளன்னம் என்னும் எள்ளுச்சாதம் செய்ய சாதாரணமாய் சமைக்கப்பட்ட

சாதத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் அதற்குத் தகுந்த படி எள்ளுப்பொடியைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு உப்பை யும் மிளகாய்ப் பொடியையும் தகுந்தபடி சேர்த்து கலந்து விட வும்.

ததியோதனம் என்னும் தயிர்ச் சாதம் :—ததியொதனம் என் னும் தயிர்ச சாதம் செய்யச் சாதாரண சாதத்தை ஒரு பாத்திரத் தில் போட்டு ஒரு மடங்கு சாதத்திற்கு இரண்டு மடங்கு தயிரை அதில் ஊற்றித், தகுந்தபடி உப்பைப் போட்டுக் கலக்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள் ;இஞ்சி இவைகளைச் சேர்த்து, கடுகு மிளகாய் இலைகளைத் தாளித்துக்கொட்டிக்கிளறவும். இந்த சாதம் செய்ய பசுவின் தயிர்தான் நல்லது. அதிலும் புளித்த தயிராய் இருந்தால் மிகவும் நல்லது.

பருப்பு சமைக்கும் முறை:—சரீரத்திற்கு இதத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணும் பயறு, துவரை, கடலை, உளுந்து, கொள்ளு இந்த ஐந்து விதப் பருப்பையும் உபயோகப் படுத்தலாம். இவைகளில் எந்தப் பருப்பையாகுலும் எடுத்து முறத் தில் போட்டு புடைத்து நன்றாய் சுத்திசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் தீமூட்டி, ஓ பாத்திரத்தை வைத்து அதில் பருப்பு எவ்வளவு அளவு இருக்கிறதோ அதறகுச் சமமான அளவாக சுத்த ஜலத்தை அந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, அந்த ஜலம் நன்றாய்க்கொதித்த பிறகு, அந்தப் பருப்பைக்கொட்டி நன் றாய் வெந்தவுடன் பருப்புக்குத் தகுந்தபடி உப்பைச் சேர்க்க வேண்டும். அந்தப் பருப்புக்கு நல்ல நிறம் உண்டாகும் பொருட்டு நல்ல மஞ்சள் பொடியையும் அதில் போடவேண்டும். அதற்கு வா சனை உண்டாகும் பொருட்டு பெருங்காயத்தைப் பொரித்துச் சேர் த்துக் கிளற வேண்டும், பசசைக் கற்பூரத்தையும் பொடிசெய்து போடலாம். இவ்வித பருப்பை உண்பதனல் பித்தம் குறையும் எவ்வித சோகமும் உண்டாகாது. பருப்பு ருசியாயும் இருக்கும். ஆனல், துவரம் பருப்பு கழுத்து ரோகம், மேகம், கபம், பித்தம் இவைகளை நீக்கிக் கொஞ்சம் வாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

மேற்சொன்னதை யன்றி வேறு ஒரு உயர்ந்த மாதிரியாக வும், பருப்பு சமையல் செய்யலாம். நல்ல பயற்றை முறத்தினால் புடைத்து சுத்தம் செய்து நல்லெண்ணையை கொஞ்சம் தடவி இயந்திரத்தில் நன்றாய் உடைத்து, அப்படி உடைக்கப் பட்டதைப் பதினொரு நாள் நன்றாய் வெய்யலில் உலர்த்த வேண்டும். பிறகு அதை உரலில் குத்தி, சுத்தம் செய்து உமி, தோல் இவைகளை நீக்கி, அடுப்பில் தீமூட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை வைத்து ஜலம் கொதித்த பிறகு, பருப்பைச் சேர்த்து நன்றாய்ச் சமைக்க வேண்டும். பிறகு உப்பு மஞ்சள் பொடி இவைகளைச் சேர்த்துத் பொருங்காயத்தைப் பொரித்துப் போட்டு குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம் இவைகளைச் சேர்த்து வாசனை உண்டாகும்படிச் செய்ய வும். இப்படிச் சமையல் செய்த பயற்றம் பருப்பு மிகவும் பலத்தை உண்டுபண்ணும். சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். மிகவும் ருசியாயும் வழுவழுப்பாயும் இருக்கும்; பித்தம் உண்டாகாது. இவ்விதப் பயற்றம் பருப்பை புனர்பாகம் செய்த பிறகும் உப்பு, பெருங்காயம் இவைகளை எல்லாம் மேற்சொன்னபடி சேர்க்கலாம். இந்த பயற்றம் பருப்புக்கு துவரம் பருப்பைவிட விசேஷ குணங்கள் உண்டு. ஆகையால் மற்றைய பருப்புகளை விட இது சிலாக்கியமாகச சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

வடை விஷயம்:—ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை ஊற்றி அதில் உளுத்தம் பருப்பைக் களைந்து அது ஊறியபிறகு அதைக் கல் உரலில் போட்டு ஆட்டி, நன்றாய் பொடி செய்யப்பட்ட உப்பையும் போதுமான அளவு சேர்த்து இஞ்சி, பெருங்காயம் இவைகளையும் போட்டுக் கலந்து வடை தட்டி அடுப்பில் வாணலியில் நெய் அல்லது எண்ணெயைக் காயவைத்து அந்த வடைகளைப் போட்டு நன்றாய் வெந்தவுடன் எடுத்து விடவேண்டும். இந்த சாதாரண வடை பலத்தை உண்டுபண்ணும். வீரியத்தை அதிகப் படுத்தும். வாதத்தை நீக்கும். ருசியாய் இருக்கும். களைப்பைப் போக்கும்.

தயிர் வடை:—தயிர் வடை செய்ய ஒரு பாத்திரத்தில் நல்ல மோர் அல்லது தயிரை ஊற்றி, அதில் கடுகு, பெருங்காயம் சீர

கம் இவைகளைப் பொரித்துக்கொட்டி, தகுந்தபடி உப்பையும் போடவும். பிறகு முன் சொன்னபடி செய்த வடைகளை அதில் போட்டு முழுகும்படி செய்து வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சநேரம் ஆன பிறகு எடுத்துச் சாப்பிடலாம். இது பலம், இந்திரியம் இவைகளை அதிகரிக்கச்செய்யும், வாயுவைக் கண்டிக்கும். இப்படிச் செய்வதிலும் ஒரு மண் பாத்திரமாகிய சட்டியில அகில், குங்கிலியம் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களினால் புகையை ஏற்றி அந்த வாசனைப் புகை வெளியில் போகாமல ஜாக்கிரதையாய் மூடிவைத்து, பிறகு அந்தச் சட்டியில நல்ல தயிரைவிட்டு அதில் கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளைப் பொரித்துக் கொட்டி, பசசைக் கொத்தமல்லியையும் போட்டு அதில சாதாரணவடைகளை ஊறவைத்துபபிறகு எடுத்துச் சாப்பிட்டால் அவை கபம், பித்தம் இவைகளைக் கட்டாயம் நீக்கிவிடும்,

அப்பம, அதிரசம் செய்யும் முறை :—அரிசியைத் தண்ணீரில் நன்ருய்க் களைந்து சுததமாய்த் தவிடு முதலியவைகள் போகும்படி செய்து பிறகு ஊறின அரிசியை நன்ருய் மாவாக அரைத்து அதற்குத்தகுந்தபடி வெல்லத்தைச்சேர்த்து, கையினால பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு அடுப்பில் பாணலியில் நெய் அலலது எண்ணெய்யைக் காயவைத்து அபபடி அது காய்ந்தவுடன் அதில் வெல்லம் கலந்த மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப போட்டு அப்பமாகவும் அதிரசமாகவும் பலவிதங்களாய்ச செய்யலாம, இவை மிகவும் ருசியாய் இருக்கும். இதே மாதிரி கோதுமை மாவில் வெல்லத்தைச சேர்த்து இவ்விதமாய் அப்பம் அல்லது அதிரசம் பண்ணலாம். ஆனல் இது கொஞ்சம், பித்தம், கபம இவைகளை அதிகரிபபித்து வாதத்தை அடக்கும்.

பாயசம் செய்யும் முறை :—அடுப்பில் வெண்கலப் பாத்திரத்தை வைத்து அதில் ஜலத்தை விட்டு அது கொதித்தவுடன் எந்த அரிசியில் பாயசம் செய்யவேண்டுமோ அதில் ஒரு பங்கு சேர்க்கவும். அந்த அரிசி நன்ருய் வெந்தவுடன் அந்த அரிசியைக்காட்டிலும் மூன்று பங்கு அதிகமான பசுவின் பாலைச் சேர்க்

கவும். ஒன்றரைப் பங்கு வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட வும். இவ்விதம் எல்லாம் கலந்து சமையல் ஆனபிறகு ஏலம், குங் குமப்பூ, பசைக் கற்பூரம் இவைகளையும் சேர்க்கவும். இதற் குப் பரமான்னம் என்றும் பாயசம் என்றும் பெயர்.

மூன்றாவது அத்தியாயம்.

கறி கூட்டு இவைகள் செய்யும் முறை. கீரை விஷயம், குழம்பு ரசம் முறை :—

கறி, கூட்டு இவைகள் எல்லாவற்றிக்கும் நல்ல வாசனை யுண்டா கும் பொருட்டு, பச்சைக் கற்பூரம் முதலிய வாசனை சாமான்களை இவ்வித சாமான்கள் தயாரான பிறகு, அவைகள் உஷ்ணமாயிருக் கும்போதே சேர்த்துவிட வேண்டும். நல்ல வாசனைப் புஷ்பங்கள் இருந்தால் அவைகளையும் சற்றுநேரம் போட்டு வைத்து மூடி யிருந்து பிறகு எடுத்து எறிந்துவிடலாம். பிறகு அவைகளை நல்ல பாக்கு மட்டையிலாவது அல்லது வேறு சுத்தமான பாத் திரத்திலாவது மூடிவைக்க வேண்டும்.

வாழைக்காய் :—பருத்து நீண்டிருக்கிற நல்ல வாழைக்காய் களை அடியிலும் நுனியிலும் கொஞ்சம் வெட்டி எறிந்துவிட வேண்டும். பிறகு அவைகளைத் துண்டுகளாக நறுக்கி ஜலத்தில் அலம்பி சுத்தி செய்யவேண்டும். அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தைக் கொதிக்கச்செய்து இந்த வாழைக்காய்த் துண்டுகளை அதில போடவும், அவை வெந்தவுடன் தகுந்தபடி உப்பையும் அதில் போடவும். பிறகு மிளகாய்ப்பொடி, வறுத்துப்பொடி செய்த கொத்துமல்லி அல்லது பச்சைக்கொத்துமல்லி இவைக ளைப் போடவும். அப்புறம் பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். பிறகு அடுப்பில இரும்பு வாணலியைப் போட்டு அது காய்ந்தவுடன கொஞ்சம நெய் அல்லது எண்ணெயை ஊற்றி அது காய்ந்தவுடன் பெருங்காயத்தைக் கரண்டியில் பொரிக்கவும்.

அது முடிந்தவுடன் முன்னமே சமைக்கப்பட்டு வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை அந்த பாணலியில் கொட்டி பெருங்காயம் அதில் கலக்கும்படி கரண்டியால் கிளறவும். பிறகு அந்த பாணலியை மூடிவைத்திருந்து அது புனர்ப்பாகமானவுடன் வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்து அடக்கம் செய்யவும்.

இதற்கு இயற்கையாய் கொஞ்சம் உஷ்ணகுணம் உண்டானாலும் பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ இவைகளைச் சேர்த்துவிட்டால் பித்தம் அடங்கும் இந்திரியங்களுக்கு பலமுண்டாகும். வயிற்றுப் பூசலியை நீக்கும். சரீரத்திற்கு காந்தியைக் கொடுக்கும். உடம்பிற்கு சுகமுண்டாகும். அக்கினி மந்தப்பட்டவன வாழைக்காயை உபயோகிக்கக் கூடாது. வயிற்றில் அக்கினி நன்றாய் சுவாலிக்கும்போதே இதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

வாழைத்தண்டு :—நல்ல இளம் வாழைத்தண்டை நறுக்கிக்கொண்டு அடுப்பில் பாத்திரத்தில் ஜலம் கொதிக்கும்போது இவைகளைப்போட்டு வேகவைக்கவும. அப்படி வெந்தவுடன் தகுந்தபடி உப்பையும் போடவும். நல்ல வர்ணமுண்டாகும் பொருட்டு மஞ்சள் பொடியைப் போடவும் அல்லது மஞ்சளை அரைத்து அந்த மஞ்சள் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையாவது புளிச்சாறையாவது கொஞ்சம்விட்டு, மிளகாய்ப்பொடியைப் போட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளைப் பொரித்து அதில் சேர்க்கவும். அப்படிச் செய்துவேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகித்தால் அது பித்தத்தை நீக்கும.

கத்திரிக்காய் :—நிரம்பவும் பிஞ்சாகவாவது அல்லாது, பழுத்ததாகவாவது இல்லாமல நடுத்தரமாக இருக்கும் கத்திரிக்காயை அவைகளின் காம்பையும், தோலையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு துண்டுகளாகச் செய்து பிறகு அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலம் கொதித்தவுடன், இவைகளைச சேர்த்து வேகவைக்கவும்; அப்படி வெந்துக்கொண்டிருக்கும்போது உப்பு, புளி, மஞ்சள், பெருங்காயம், கொத்துமல்லி, இஞ்சி இவைகளையும் போடவும். இவை

களெல்லாம் நன்றாய் வெந்தவுடன் கடுகு, பெருங்காயம் எல்லா வற்றையும் பொரித்துப் போடவும். இப்படி கத்திரிக்காய் கறி, கூட்டு இவைகளாகச் செய்யலாம். கத்திரிக்காயில் அதிகக் காரம் சேர்த்தால் பித்தம் அதிகரிக்கும். இந்தக் கத்திரிக்காய்ப் பதார்த் தங்கள், வாதம் பித்தம் சிலேஷ்மம் இவைகளை நீக்கிச் சரீரத்திற் குப் புஷ்டியைக் கொடுக்கும் பத்மக்காய் என்னும் று கத்திரிக் காயை மேலே சொன்னமாதிரி சமையல் செய்து சாப்பிடலாம். இது கொஞ்சம் கசப்பாயிருந்தபோதிலும், உடம்பிலிருக்கும் ரண த்தை அகற்றும், பலத்தை விருத்தி செய்யும், மூத்திரம், மலம் இவைகளை நன்றாய் வெளியில் தள்ளி உடம்பிலிருக்கும் விஷங் களைக் கண்டிக்கும். பிஞ்சாயிருக்கும் முள்ளுக்கத்திரிக்காய் என் னும்கண்டங் கத்திரிக்காயை காம்பை நறுக்கி எறிந்து முள்ளுப் போகும்படி கல்லில் தேய்த்து உள்ளிருக்கும் விதையை எறிந்து விட்டுசமையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

பலாக்காய் :—நல்ல முதிர்ந்த பலாக்காயை அதின் மேலி ருக்கும் முள்ளுகளைச் சீவி யெறிந்துவிட்டு துண்டுகளாக நறுக்கி அடுப்பில் ஜலம் கொதிக்கும்போது போட்டு வேக வைக்கவும்; அப்படி வெந்தவுடன் உப்பு, மஞ்சள், கொத்துமல்லி இவைகளை யும் சேர்த்துப் பிறகு அந்தப் பாத்திரத்திலிருக்கும் அதிகப்படி ஜலத்தை எடுத்துவிட்டு வேறு பாத்திரத்திலாவது அல்லது இரு ம்பு பாணலியிலாவது இந்தப் பலாத்துண்டுகளைப் போட்டு புளிச் சாற்றைக் கொஞ்சம் விட்டு, கடுகு, மிளகு, பெருங்காயம் இவை களைத் தாளித்துக் கொட்டி, துடுப்பால் கிளறவும். இது உடம் பிற்கு பலத்தைக்கொடுக்கும். தாகம், வாதம், பித்தம் இவைகளை நீக்கும். வயிற்றுக்குள்ளிருக்கும் மாமிசங்களை நன்றாய் வளரச் செய்யும். பாணலியில்போட்டு தாளித்துக் கொட்டும்போது தேங்காய்த் திருவல் அல்லது துண்டுகளைப்போட்டுப் பாலையும் விட்டுக் கிளறிச் சாப்பிட்டால் உடம்பின் கெட்ட இரத்தம் நீங்கி மூத்திர ரோகமும் நீங்கும். அப்படி புளிச்சாறு விடாமல் வெல் லத்தையும் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தலாம். இப்படி வெல்லம் போடுவதனால் பலாக்காய் வெந்தவுடன் உப்புப்போடாமல் தண்

ணீரை வடித்து அப்படியே பாணலியில் போட்டுக் கடுகு, பெருங் காயம், மிளகாய் இவைகளுடன் வெல்லத்தையும் சேர்த்துத் துடுப் பால் கிளறவேண்டும்

முருங்கைக்காய்—பிஞ்சுமுருங்கைக்காயை காம்பை நறுக்கி எறிந்து விட்டு, முன் சொன்னதுபோல நறுக்கி வேகவிட்டு, புளிச் சாறு முதலியன சேர்த்து, தாளித்துக் கொட்டி, இத்துடன், பால் தேங்காய் எள்ளுப்பொடி இவைகளைச் சேர்த்து பாணலியில் உசி வித்துச் சாப்பிட்டால் வாதம், குன்மம, ஜ்வரம், காசம், பெரு மூச்சு, சூலம், மூலம இவைகள் நீங்கும். ஆனால் பித்தம்மட்டும் கொஞ்சம அதிகரிக்கும். முருங்கைப பழுப, கொடடை இவை கள் மேகப்படையைத தீர்த்து உடமபிற்கு சுறு சுறுப்பை யுண் டாக்கும்.

அவரைக்காய் :—அவரைக்காயை இருபுறத்திலும் கிள்ளி எறிந்து விட்டு பூச்சி, புழு இல்லாமல் சுத்தி செய்து முன் சொன் னமாதிரி வேகவைத்து ஜலத்தை நீக்கி தாளித்துக்கொட்டி, பால் தேங்காய் இவைகளைச சேர்த்துத் கிளறி உபயோகப்படுத்தினல் வாதம், நீங்கும. ஆனல் பித்தம், கபம் இவைகளைக் கொஞ்சம் அதிகரிக்கச் செய்து அக்கினியை மநதப்படுத்தும்.

சுண்டைக்காய் :—சுண்டைக்காயை நன்ருய் சுத்தி செய்து முன் சொன்ன மாதிரியே வேகவைத்து தண்ணீரை இறுத்து பாணலியில உசிவித்து சாப்பிட்டால் கொஞ்சம் கசப்பாயிருக்கு மாயினும் கபம, ஜ்வரம் இவைகள் நீங்கும். காசம், குஷ்டரோ கம், பெருமூச்சு விடுதல் இவைகள் குறையும். இந்தச் சுண் டைக்காய் முற்றிவிட்டால் உடம்பிற்கு, பித்தம் இவைகளை அதிகப்படுத்தும். ஆகையால் இதைப் பிஞ்சாயிருக்கும் போதே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

அத்திக்காய்—அத்திக்காயை நடுத்தரமாக இருக்கும்போது காம்பை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுமுன்சொன்னமாதிரி வேகவிட்டுத்

தண்ணீரை இறுத்துவிட்டு தேங்காய்ப் பால் இவைகளைச் சேர்த்து உசிவித்துச் சாப்பிடலாம். இப்படிச் செய்வதில் புளி சம்பந்தம் இல்லாவிட்டால் வாதரோகத்தை நன்றாய்க் கண்டிக்கும். ஆனால், கபம், பித்தம், சூலம் இவைகளைக் கொஞ்சம் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

பூசுணிக்காய் :—வெள்ளை நிறம் படிந்து நன்றாய் முற்றி அழுகல் காணாததான கல்யாணப் பூசுணிக்காயை, அந்தக் காயின் உள்ளிருக்கும் விதை, குடல் இவைகளை எறிந்து விட்டு துண்டுகளாகச் செய்து முன் சொன்னமாதிரி வேக வைத்துக் கறி செய்யலாம். புளிச்சாற்றுக்குப் பதிலாக கொஞ்சம் தயிரையும், சேர்க்கலாம். இதற்கு கொஞ்சம் உளுத்த மாவை ஜலத்தில் அல்லது மோரில் கலந்து இந்தக் கறியில் சேர்க்கலாம். இது தாகத்தை நீக்கி, சீதலத்தைக் கொஞ்சம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இப்படிச் செய்வதில் புளிச் சாற்றை விடாமல் இத்துடன் அவரைக்காயையாவது, மொச்சைக்காயையாவது சேர்த்துக் கறிசெய்தால் அது உடம்பிற்குப் பலத்தைக்கொடுத்து அக்கினி புஷ்டியை விர்த்தி செய்யும்.

சுரைக்காய் :—பிஞ்சாக இல்லாமலும், முற்றிவிடாமலும் நடுத்தரமாக இருக்கும் நீண்டு பருத்திருக்கும் சுரைக்காயைக் கூட்டுக்கறி முதலிய பக்குவங்கள்செய்து சாப்பிடலாம். இது நல்ல ருசியாக இருக்கும். கபத்தை நீக்கும், வாதத்தை உண்டு பண்ணும். கசப்புச் சுரைக்காயையும் உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் அதின் கசப்பு நீங்கும் பொருட்டு அதில் மற்றொரு பதார்த்தத்தைச் சேர்க்க வேண்டும். இதற்குக் குன்றுமணிச் செடியின் வேரையாவது பூசினிக்காயையாவது சேர்க்கலாம். இவைகள் அந்தக் கசப்பை நீக்கும். இந்தக் கசப்புச் சுரைக்காய் வாதம், கபம் இவைகளை நீக்கி, அக்கினி புஷ்டியைக் கொடுக்கும்.